



	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Habe ich heute eingekauft?							
Wie oft, wo, ...							
Welche Produkte?							
Habe ich über das/die Produkt/e näher nachgedacht? Weiß ich z.B., Wo sie her kommen?							
Gibt es Alternativen zum Produkt/andere Möglichkeiten?							
Was war mein Zweck?							
Bitte ankreuzen:							
Kauf war nötig/wichtig							
Kauf war Luxus							
Kauf war geplant							
Kauf war nicht geplant, war aus Lust							
Kauf war gegen Frust							
anderer Zweck/Grund?							